

Wir helfen jetzt

Infos für Helferinnen und Helfer



Informationen für Helferinnen und Helfer

Dieses Dokument bietet bei Katastrophenfällen in Rheinland-Pfalz Informationen für Helferinnen und Helfer, die nicht zu einer Organisation gehören. Wir (die Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz) informieren dich über vieles, was du zum Helfen wissen musst – umfassend und verständlich erklärt. Egal, ob du allein oder mit anderen helfen möchtest.


Das steht drin

- **Dein Einsatz:** 15 Tipps für deinen eigenen Schutz
- **Umwelt:** Helfen an heißen und an kalten Tagen
- **Fremdgefährdung:** So schützt du andere beim Helfen
- **Gesundheit:** Umgang mit Stress und Überlastung
- **Hintergrund:** Katastrophenschutz in Rheinland-Pfalz
- **Verhalten:** Selbstorganisation in Gruppen
- **Kommunikation:** Social Media und andere Medien
- **Rechtliches:** Gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe



Zusätzlich erhältst du verschiedene Checklisten und Packlisten.

Internet und Social Media

Auf unserer Webseite gibt es zusätzlich Erklärvideos. Die Texte sind dort auch auf Englisch und Türkisch erhältlich, auch in den Untertiteln der Videos. Wenn du während deines Einsatzes auf dem Laufenden bleiben möchtest, mach dir ein Lesezeichen im Handy für unsere Webseite und folge uns auf diesen Social-Media-Kanälen:

-  wirhelfenjetzt.rlp.de
-  fb.com/wirhelfenjetzt
-  instagram.com/wirhelfenjetzt
-  ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt

Weitere Informationen

-  Diese Informationen auf Englisch:
<https://wirhelfenjetzt.rlp.de/en/>
-  Diese Informationen auf Türkisch:
<https://wirhelfenjetzt.rlp.de/tr/>

15 Tipps für deinen eigenen Schutz

Bitte beachte diese Tipps vor dem Einsatz und während des Einsatzes bei Katastrophenfällen



Vor dem Einsatz

Du möchtest helfen?

Dann denk vor deinem Einsatz an diese Dinge:

1. Prüfe deinen Impfstatus

Beim Helfen kommst du mit vielen Menschen in Kontakt. Du bist an schmutzigen Orten. Das Risiko für Infektionskrankheiten ist deshalb besonders hoch.

Schau in deinem Impfpass nach: Hast du alle empfohlenen Impfungen der STIKO, also der Ständigen Impfkommission? Bist du nicht sicher? Dann frage vorher deine Hausärztin oder deinen Hausarzt.

Bedenke: Du kannst beim Helfen mit Risikogruppen in Kontakt kommen. Impfungen für Risikogruppen und ihre Angehörige können besonders wichtig sein.

Besonders wichtig ist eine Tetanus-Impfung – denn 2 von 10 Personen mit Tetanus sterben daran. Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, kann schon durch ein bisschen Dreck in einer kleinen Wunde entstehen.

2. Nimm die richtige Kleidung und Ausrüstung mit

Wichtig sind:

- feste Schuhe, am besten Sicherheitsschuhe
- Arbeitshandschuhe
- einfache Atemschutzmaske/Staubmaske
- Schutzhelm
- feste, bequeme Arbeitskleidung

3. Informiere Familie und Bekannte Sage oder schreibe deiner Familie und Freundinnen und Freunden vorher:

- Wann und wie lange fährst du weg?
- Wohin fährst du?
- Wer fährt mit dir?

4. Mach Fotos von Ausweisen

Lass Ausweise und andere persönliche Dokumente zu Hause. Sie könnten verloren gehen. Mache stattdessen vorher Fotos von allen wichtigen Papieren. Die kannst du dann vorzeigen.

5. Packliste

- Handyfoto deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses
- dein Smartphone, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank
- eine Atemmaske gegen Staub
- reichlich zu Trinken und genug Essen für den Tag (z. B. Energieriegel)
- Sonnenschutz, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz
- Regenkleidung
- Wechselkleidung, Wäsche für mindestens zwei Tage
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack

Beim Einsatz

So kannst du dich selbst beim Helfen schützen:

6. Arbeite im Team

Arbeite immer im Team mit mindestens 3 Personen. Hilfeinsätze sind sehr aufregend. Deshalb bemerkt man oft nicht die eigene Erschöpfung. Achte daher auf Pausen. Achte auch darauf, ob deine Partnerin oder dein Partner erschöpft ist. Trinke regelmäßig.

7. Arbeite nur in sicheren Bereichen

Arbeite nicht an Orten, an denen du herunterfallen kannst. Gehe nicht in Gebäude, die einstürzen können. Achte auf Gegenstände wie Äste oder Dachziegel, die herunterfallen können. Arbeite nicht in der Nähe von Flutwasser oder Schimmel. Halte Abstand zu Einsatzfahrzeugen.

8. Gehe niemals in überflutete Bereiche und Keller

Hier kannst du schnell ertrinken, auch wenn das Wasser nicht hoch ist. Gegenstände können vom Wasser mitgerissen werden und dich verletzen. Oder du kannst einen tödlichen Stromschlag bekommen – besonders in überfluteten Kellern. Auch drückt das Wasser vielleicht Türen oder Fenster zu, sodass du nicht mehr herauskommst.

9. Vorsicht mit gefährlichen Pflanzen und toten Tieren

Berühre keine gefährlichen Pflanzen wie die Herkulesstaude (auch Riesen-Bärenklau genannt). Vorsicht auch bei Pflanzen mit Dornen. Reagierst du allergisch, suche sofort medizinische Hilfe. Und fass keine toten Tiere an. Tote Tiere dürfen nur von Fachleuten berührt werden.

10. Such dich nach Zecken ab

Wenn du im Freien arbeitest, suche deinen Körper danach nach Zecken ab. Auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (RKI) findest du Informationen, was du bei einem Zeckenbiss tun kannst.

11. Nutze sichere Werkzeuge

Nutze nur Werkzeuge, die du kennst und mit denen du sicher umgehen kannst. Überprüfe jedes Werkzeug, bevor du es benutzt. Arbeite nicht mit kaputten Werkzeugen. Ein lockerer Schaft und ähnliches wird schnell zur Gefahr für dich und andere.

12. Schone deinen Rücken

Hebe aus den Knien. Trage schwere Gegenstände gemeinsam mit anderen. Gehe lieber häufiger, anstatt zu viel auf einmal zu tragen.

13. Achte auf deine Hygiene

Wasche dir die Hände vor jedem Trinken, Essen oder Rauchen oder bei längeren Pausen. Wasche dir die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife. Oder desinfiziere deine Hände gründlich. Vermeide den Kontakt mit Blut, Urin oder Kot. Lasse Wunden schnell versorgen.

14. Melde Schäden und Verletzungen

Wenn du dich während deines Einsatzes verletzt hast, lass dich medizinisch versorgen. Dokumentiere erlittene Schäden und notiere Personen, die das bezeugen können. Melde dies bitte auch direkt deiner Gruppe oder der Organisation, bei der du dich angemeldet hast.

15. Impfungen

Empfohlene Impfungen

- Auffrischung gegen Diphtherie und Tetanus (alle zehn Jahre empfohlen)
- Masern
- Ab 60 Jahren: Influenza
- Ab 60 Jahren: Pneumokokken-Infektion
- Ab 60 Jahren: Herpes Zoster (Gürtelrose)

Impfungen für Risikogruppen

- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Infektion mit Haemophilus influenzae Typ b (Hib)
- Hepatitis A und B
- Influenza
- Meningokokken-Infektion
- Pertussis (Keuchhusten)
- Pneumokokken-Infektion
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Röteln
- Varizellen (Windpocken)



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch



Helfen an heißen Tagen

Bei Hitze ist die Arbeit besonders anstrengend. Beachte folgende zehn Tipps.



1. Trage die richtige Kleidung

Trage lockere und luftige Kleidung. Sie sollte lang, weit und hell sein. Gut ist atmungsaktive Funktionskleidung – zum Beispiel aus dem Sportgeschäft. Sie schützt dich vor der Sonne. Trage eine Kappe oder einen Hut und stabile, knöchelhohe Schuhe. So knickst du nicht um oder verletzst dich.

2. Trinke genug

Trinke mindestens einen halben Liter pro Stunde. Zum Beispiel Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen. Vermeide sehr kalte Getränke.

3. Verwende Sonnencreme

Schütze deine Haut mit Sonnencreme. Creme regelmäßig nach – auch, wenn es bewölkt ist.

4. Mache genug Pausen

An heißen Tagen können wir nicht so viel arbeiten wie sonst. Mache regelmäßige Pausen im Schatten. Arbeite besser vormittags, wenn es nicht so heiß ist.

5. Arbeite im Team

Der Einsatz ist aufregend. Wir merken kaum, wie erschöpft wir eigentlich sind. Arbeite deshalb im Team mit zwei weiteren Personen zusammen. Erinnerung an Pausen und Trinken. Wenn du siehst: Es geht einer Person im Team nicht gut. Dann bringe die Person in den Schatten. Gib ihm oder ihr Wasser zu trinken. Rufe Leute mit medizinischen Kenntnissen zu Hilfe. Verletzungen müssen schnell versorgt werden.

6. Achte auf Fahrzeuge

Kommt dir ein Fahrzeug entgegen, dann pass auf, dass die Person am Steuer dich sieht. Stell dich nicht hinter das Fahrzeug. In der Nähe von Fahrzeugen solltest du eine Warnweste tragen – egal, ob sie fahren oder parken.

7. Achte auf deine Hygiene

Wasche dir vor jedem Trinken, Essen oder Rauchen und bei längeren Pausen mindestens 20 Sekunden lang die Hände mit Seife. Oder verwende Desinfektionsmittel.

8. Erhole dich nach dem Einsatz

Schlafe viel, damit du ausgeruht bist. Und trinke auch nach dem Einsatz ausreichend.

9. Schütz dich vor Tetanus

Besonders wichtig ist eine Tetanus-Impfung – denn 2 von 10 Personen mit Tetanus sterben daran. Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, kann schon durch ein bisschen Dreck in einer kleinen Wunde entstehen.

10. Packliste für heiße Tage

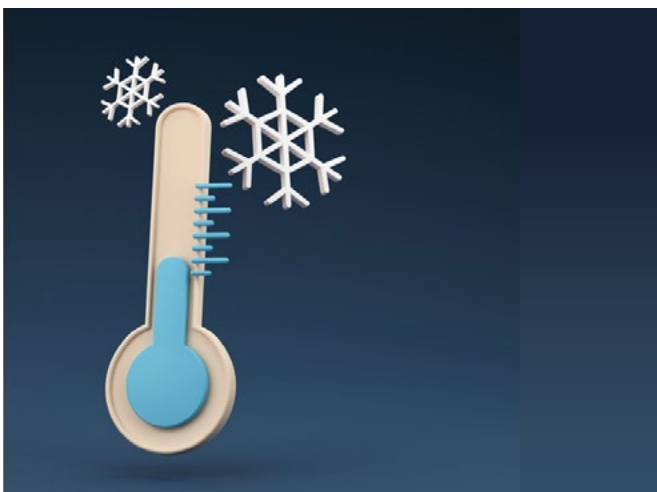
Hast du alles Wichtige eingepackt?

- Handyfoto deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses
- dein Smartphone, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank
- eine Atemmaske gegen Staub
- reichlich zu trinken und genug Essen für den Tag
- Sonnenschutz, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz
- Regenkleidung
- Wechselkleidung
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack



Helfen an kalten Tagen

Bei Kälte solltest du die folgenden sieben Tipps beachten.



1. Trage die richtige Kleidung

Trage warme Kleidung. Sie sollte atmungsaktiv und wasserabweisend sein. Am besten nimmst du Wechselkleidung mit. So kannst du durchgeschwitzte Kleidung wechseln. Auch eine Mütze und Handschuhe halten dich warm. Trage gut sichtbare Kleidung, zum Beispiel eine Warnweste. Trage knöchelhohe, stabile Winterstühle mit grobem Profil oder Spikes. Tipp: Isolierende Einlegesohlen halten die Füße warm.

2. Achte auf Gefahr von oben

Schau nach oben. Von Dächern und Bäumen können Eiszapfen und Schnee fallen und Menschen verletzen. Informiere bei Gefahr die Eigentümerin oder den Eigentümer des Hauses. Oder sag einer Einsatzkraft Bescheid. Ist das nicht möglich? Dann sperre den Gefahrenbereich ab.

3. Arbeite nur in sicheren Bereichen

Arbeite nicht an Orten, an denen du herunterfallen kannst. Gehe nicht in Gebäude, die einstürzen können. Achte auf Gegenstände wie Äste oder Dachziegel, die herunterfallen können. Eine weitere Gefahr: Nach Unwettern können lose Gegenstände herumliegen. Manchmal wird der Boden auch von Schnee oder Blättern verdeckt. Teste mit einem Stock, ob du darauf gehen kannst. Und betritt keine Eisflächen.

4. Achte auf glatte Straßen und Wege

Gerade vor Eingängen von Gebäuden wird es schnell rutschig. Wische rutschige Stellen trocken und putze deine Schuhe sorgfältig ab. So vermeidest du Stürze.

5. Achte auf Fahrzeuge

Kommt dir ein Fahrzeug entgegen, dann pass auf, dass die Person am Steuer dich sieht. Stell dich nicht hinter das Fahrzeug. In der Nähe von Fahrzeugen solltest du eine Warnweste tragen – egal, ob sie gerade fahren oder parken.

6. Achte auf deine Grenzen

Mache dich vor dem Einsatz warm. Mache regelmäßige Pausen und trink genug. Bei Kälte müssen wir uns regelmäßig aufwärmen. Überanstreng dich nicht. Ruhe dich nach dem Einsatz aus und schlafe viel.

7. Packliste für kalte Tage

Hast du alles Wichtige eingepackt?

- Handyfoto deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses
- dein Smartphone, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank
- Getränke (zum Beispiel warmer Tee in einer Thermosflasche) und Essen für den Tag
- Schutzkleidung (zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz)
- warme Wechselkleidung
- eine Notfalldecke
- Regenkleidung
- bei Schnee: Sonnenschutz (Sonnencreme und Sonnenbrille)
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Ausrüstung (zum Beispiel Schneeschaufel oder Taschenlampe)
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack



So schützt du andere beim Helfen

Du möchtest bei einem Katastrophenfall helfen? Dann beachte diese fünf Tipps, wie du andere dabei schützt.



1. Bleib bei Krankheit zu Hause

In diesen Fällen bleibst du besser zu Hause:

- Du bist krank. Du hast also zum Beispiel Fieber, Husten, Atemnot, Übelkeit oder Durchfall.
- Du hattest engen Kontakt mit einer Person mit einer ansteckenden Krankheit.
- Du warst in einem Risikogebiet. In dem Gebiet war die Gefahr durch Seuchen oder ansteckende Krankheiten besonders hoch.

2. Prüfe deinen Impfstatus

Beim Helfen kommst du mit vielen anderen Menschen in Kontakt. Du bist an schmutzigen Orten. Schütze dich und andere deshalb vor Infektionskrankheiten.

Schau in deinem Impfpass: Hast du alle empfohlenen Impfungen der STIKO, also der Ständigen Impfkommission? Bist du nicht sicher? Dann frage deine Hausärztin oder deinen Hausarzt.

Bedenke: Du kannst beim Helfen mit Risikogruppen in Kontakt kommen. Impfungen für Risikogruppen und ihre Angehörigen können besonders wichtig sein.

3. Informiere Familie und Bekannte

Informiere deine Familie und Bekannte vor dem Einsatz, wo und wie lange du helfen willst. Sag anderen Helfenden vor Ort Bescheid, was und wo du arbeiten wirst. Sag ihnen auch, welche Gefahren es vielleicht gibt.

4. Mach nichts, was du nicht gut kannst

Übernimm nur Aufgaben, die du auch wirklich beherrschst. Überlasse alles andere Profis. Denn sie sind dafür ausgebildet. Wenn du dich überfordert fühlst, suche dir Hilfe.

5. Achte auf Gefahren in deiner Umgebung

Nutze nur richtige Wege. Achte auf andere Verkehrsteilnehmer. Besonders auf Fahrzeuge, die rückwärtsfahren.

Stelle Gegenstände nur dort ab, wo es vorgesehen ist. Verkehrswege und Türen müssen frei bleiben. Wenn dir eine Gefahr auffällt, räum sie zur Seite. Zum Beispiel wacklige Regale oder Gegenstände, die herunterrutschen können. Überschätze dich aber nicht. Informiere lieber die Verantwortlichen.



Umgang mit Stress und Überlastung

Wie gehst du beim Helfen während Katastrophenfällen um mit Stress und Überlastung bei dir und anderen?

Auf dieser Seite findest du neun Tipps für deine Gesundheit.



1. Achte auf deine Grenzen

Du gibst dein Bestes, aber: Nach einer Katastrophe läuft nicht alles perfekt. Aber jeder Beitrag zählt. Überlege vorher, wie viel du leisten kannst. Pass auf dich auf und achte auf deine Grenzen. Das gilt sowohl mental als auch körperlich.

2. Lerne Methoden zur Entspannung

Der Einsatz nach einer Katastrophe ist oft sehr belastend. Lerne deshalb einfache Entspannungsmethoden. Nach stressigen Situationen können sie dich beruhigen. Anleitungen findest du zum Beispiel bei der gesetzlichen Unfallversicherung ([PDF, 20 Seiten, 1,1 MB](#)).

3. Mach nicht alles allein

Ein Einsatz ist oft stressig. Plane deine Aufgaben deshalb und arbeite sie nach und nach ab. Und suche dir Hilfe, wenn du es nicht schaffst. Denn niemand kann alles allein machen. Sag anderen Helfenden oder den Hilfsorganisationen Bescheid. Pausen sind wichtig.

4. Vermittle Verständnis und Sicherheit

Viele Menschen brauchen deine Hilfe. Manche haben schlimme Dinge erlebt. Das müssen sie erst einmal verarbeiten. Sie sind in einer Ausnahmesituation. Besonders Kinder und ältere Menschen brauchen oft psychologische Hilfe. Du bist nicht vom Fach. Bleib aber ruhig und zeige: Ich verstehe dich. Ich gebe dir Sicherheit.

5. Nimm Ablehnung nicht persönlich

Manchmal möchten Menschen deine Hilfe nicht. Das ist ganz normal. Sie haben sehr belastende Dinge erlebt. Nimm es nicht persönlich. Wenn es dich belastet, sprich darüber mit anderen Helfenden.

6. Lass dich nicht provozieren

Manche Menschen sind vielleicht sogar aggressiv. Obwohl du nur helfen wolltest. Dann lass die Menschen in Ruhe. Halte Abstand. Lass dich nicht provozieren. Zur Not informiere andere Helfende, den Sicherheitsdienst oder die Polizei. Und schreib solche Momente unbedingt in einen Bericht.

7. Nimm dir Zeit für dich

Zeit für Erholung ist wichtig, sonst bist du schnell überlastet. Schlafe ausreichend, iss gesund und mache Dinge, die dich entspannen – zum Beispiel Hobbys, Sport oder Treffen mit Freundinnen oder Freunden.

8. Sprich mit anderen

Du hilfst Menschen in Not. Das belastet, das ist ganz normal. Sprich deshalb mit anderen darüber. Das hilft dir, Erlebnisse zu verarbeiten. Gib aber keine vertraulichen Informationen weiter.

9. Such dir professionelle Hilfe

Bist du sehr angespannt oder erschöpft? Oder hast du Schlafprobleme? Dann bist du vielleicht überlastet. Du musst nicht alles allein schaffen. Suche dir Hilfe bei der psychosozialen Notfallversorgung oder einer Seelsorge-Hotline.

■ **Seelsorge-Hotline:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, Web: Telefonseelsorge

■ **HelloBetter-Hotline:** 0800 00095 54, Web: HelloBetter



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch



Katastrophenschutz in Rheinland-Pfalz

Bund, Länder und Kommunen übernehmen im Katastrophenfall gemeinsam mit den Hilfsorganisationen unterschiedliche Aufgaben.



Beim Katastrophenschutz gibt es viele Aufgaben. Der Bund (also die Regierung von Deutschland), die Bundesländer und die Kommunen (also die Städte und Gemeinden) sind für unterschiedliche Dinge verantwortlich:

- Die Bundesländer und Kommunen sind verantwortlich für Maßnahmen, mit denen Katastrophen und ihre Folgen abgewendet oder beseitigt werden. Also für den Katastrophenschutz selbst.
- Der Bund ist verantwortlich dafür, die Bevölkerung in einem Krieg zu schützen.

Beim Katastrophenschutz kümmert sich in der Regel die niedrigste Ebene. Das bedeutet: Was vor Ort lösbar ist, wird auch vor Ort gemacht. Je größer eine Katastrophe, umso höher die Ebene, die unterstützt oder zum Einsatz kommt. Größe meint zum einen, wie groß das betroffene Gebiet ist, und zum anderen, wie viel Schaden entstanden ist.

Wie ist es in Rheinland-Pfalz?

In Rheinland-Pfalz sind erst einmal die Kommunen verantwortlich für den Katastrophenschutz. Die Kommunen haben hierfür eigene Behörden und Schutzpläne. Diese Behörden warnen zum Beispiel die Bevölkerung und suchen Unterkünfte für Menschen, die aus dem Katastrophengebiet evakuiert werden müssen.

Krisen- und Verwaltungsstäbe

Die Kommunen bilden entsprechend Technische Einsatzleitungen und Verwaltungsstäbe. Diese Stellen gibt es nur bei einer Katastrophe. Sie haben den Überblick und planen, welche Behörde sich um was kümmert. Sie entscheiden, welche Schritte nötig sind. Und auch, wie viel Geld gebraucht wird. Wenn die Kommunen etwas nicht selbst entscheiden können, planen die Krisenstäbe höhere Ebenen mit ein (also die Bundesländer oder den Bund).

Die Feuerwehren sind besonders wichtig bei Katastrophen – und damit auch bei den Krisenstäben. Sie kennen sich vor Ort am besten aus.

Das planen die Krisenstäbe:

- Wer übernimmt welche Aufgaben? Wofür sind also Städte und Gemeinden verantwortlich? Wofür die Landkreise? Wofür die Landesregierung? Und wofür der Bund (zum Beispiel mit dem THW)?
- Wie können sich die Behörden und Organisationen gegenseitig helfen?

Hilfsorganisationen

Bei einer Katastrophe kommen verschiedene Hilfsorganisationen zum Einsatz.

Die fünf im Katastrophenschutz tätigen Hilfsorganisationen sind in der Arbeitsgemeinschaft „Hilfsorganisationen im Katastrophenschutz“ (HiK-RLP) zusammengeschlossen. Ihnen gehört der Arbeiter-Samariter-Bund, die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter-Unfall-Hilfe sowie der Malteser Hilfsdienst an. Das Innenministerium ist ebenfalls vertreten.

Die Leitungsgruppe der Hilfsorganisationen im Katastrophenschutz Rheinland-Pfalz wird bei eigenen Übungen und Einsätzen sowie bei Katastrophen und im Konfliktfall tätig. Sie berät die jeweils verantwortliche örtliche Einsatzleitung.

Fünf weitere zentrale Einrichtungen sind die Task-Force-Einheit des Arbeiter-Samariter-Bundes, die Wasserrettungseinheiten der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft, die vom Deutschen Roten Kreuz betriebene Zentrale Einrichtung Landesvorhaltung Katastrophenschutz (ZELK), der Regionalverband Mittelrhein der Johanniter-Unfall-Hilfe und das Malteser-Katastrophenschutzzentrum.

Hilfeleistungen werden zentral gesteuert

Braucht eine Kommune Unterstützung, dann hilft das Bundesland Rheinland-Pfalz. Zum Beispiel unterstützt das Land vielleicht die Planung aller Hilfemöglichkeiten, gegebenenfalls unter Einbeziehung der Bundeswehr.

Es gibt auch das Gemeinsame Melde- und Lagezentrum von Bund und Ländern (GMLZ). Das gehört zum Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Das GMLZ unterstützt bei großen Katastrophen die Bundesländer. Wenn das nicht ausreicht, kann das GMLZ auch anfordern, dass die Europäische Kommission unterstützt.

Lager für Medikamente und Medizinprodukte

Normalerweise lagern die Apotheken und der Großhandel selbst Medikamente. Zur Sicherheit hat aber auch das Land Rheinland-Pfalz insgesamt acht Lager für Arzneimittel und Medizinprodukte. Außerdem gibt es ein Spezialdepot für Gegengifte.

Die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk (THW)

Das THW kümmert sich um Aufgaben der technisch-humanitären Hilfe. Das THW rettet also Menschen und lebenswichtige Güter. Dazu gehören zum Beispiel Brücken und Straßen, Trinkwasser oder die Rettung an und auf dem Wasser.

Die Polizei

Die Polizei sorgt bei Katastrophen für die öffentliche Sicherheit. Sie regelt auch den Verkehr und hilft dort, wo sie gebraucht wird.



Selbstorganisation in Gruppen

Ihr möchtet gemeinsam als Gruppe während eines Katastrophenfalls helfen? Dann beachtet diese sechs Tipps, wie ihr euch organisieren könnt.



Bei Katastrophen wird jede Hand gebraucht. Besonders in den ersten Tagen sind oft viele Helfende nötig, um Hilfsorganisationen und staatliche Organisation zu ergänzen.

Für die meisten Helfenden endet der Einsatz nach einigen Tagen. Dafür gibt es viele Gründe. Andere aber möchten mehr tun. Oder sie wollen länger vor Ort bleiben. Dafür müssen sie aber einige Grundregeln beachten.

Die sechs wichtigsten stellen wir vor.

1. Sprecht euch mit den Verantwortlichen ab

Geht nicht als Gruppe einfach allein los. Fragt zuerst nach: Was wird wo gebraucht?

Wichtig ist auch: Informiert die Verantwortlichen vor Ort genau über euch. Fragt nach, wer die Einsatzleitung hat und meldet euch dort an und ab.

2. Spenden

Häufig möchten Menschen spenden, um zu helfen. Vielleicht möchtet ihr auch Geld- oder Sachspenden sammeln. Dabei beachtet bitte:

Sachspenden werden oft zum Problem. Es ist oft ein großes Durcheinander. Es fehlen Teile, Geräte sind kaputt, Kleidung ist dreckig. Dazu muss man Leute finden zum Sortieren und Verteilen. Und man braucht ein Lager. Das braucht eine gute Vorbereitung. Auch wenn es schwerfällt: Ruft nicht zu Kleiderspenden auf. Nehmt Sachspenden nur an, wenn sie wirklich benötigt werden.

Geldspenden helfen meistens mehr. Aber auch hier kann es Schwierigkeiten geben. Beachtet bitte:

- Nutzt niemals euer privates Konto oder ein Firmenkonto.
- Richtet immer ein neues Konto ein.
- Klärt vorher rechtliche Fragen. Zum Beispiel mit Steuerberatern oder einer Anwaltskanzlei.
- Am einfachsten ist es natürlich, ihr verweist auf die Hilfsorganisationen, die es bereits gibt.

3. Eigene Kosten

Beim Helfen entstehen euch Kosten. Bestimmte Ausgaben könnt ihr vom Staat oder durch Spenden zurückbekommen. Schreibt dazu genau mit, was ihr wofür ausgebt. Und hebt alle Belege auf.

4. Medizinische Betreuung

Ihr könnt auch eine einfache medizinische Betreuung vor Ort anbieten. Ihr braucht dafür aber einen Raum und medizinisch geschultes Personal. Ausrüstung, Medikamente und Hilfsmittel müsst ihr selbst mitbringen.

Ihr seid nicht allein. Es gibt immer auch die medizinische Betreuung durch Profis der Hilfsorganisationen und staatlichen Stellen. Wenn ihr also nicht hinterherkommt oder Verletzungen und Krankheiten zu schwer sind, helfen diese den Betroffenen.

Informiert euch deshalb vorher bei den lokalen Stellen, welche Angebote es noch gibt. Sprecht darüber im Team.

5. Kommunikation

Das Team der Helferinnen und Helfer braucht ständig die neuesten Informationen der Lage und der nötigen Arbeiten. Macht deshalb regelmäßige Besprechungen im Team. Gut ist auch ein eigenes Wiki – also eine Art Internetseite, über die alle ständig die neuesten Infos austauschen können.

Gut ist auch: Eine Person sollte sich um die Kommunikation kümmern. Und zwar innerhalb des Teams, mit anderen Helfenden außerhalb des Teams und der allgemeinen Öffentlichkeit. Die Person sollte klare Aufgaben haben.

6. Planung

Legt vor dem Start Listen an. Die sind wichtig für eure Planung und als Information für die Verantwortlichen vor Ort. Schreibt diese Informationen auf:

- Personen und Kontaktdaten
- Material
- Geräte
- Ersatzteile und Zubehör für die Geräte
- Fahrzeuge
- Ersatzteile wie Reifen oder auch Treib- und Schmierstoffe
- Berechtigungen und Qualifikationen (zum Beispiel Führerschein, Personenbeförderungsschein, Befähigungen zum Führen bestimmter Maschinen, medizinische Qualifikationen)
- Einsatzort
- Unterkunft
- Tätigkeiten
- Dauer eures Einsatzes



Social Media und andere Medien

Auf dieser Seite findest du Tipps für den Umgang mit Social Media und zur Kommunikation während deines Hilfeinsatzes in einem Katastrophenfall.



Katastrophen sind besondere Ereignisse. Sie bewegen. Es gibt Bilder, die man nicht vergisst. Noch mehr bewegen aber die Schicksale der Menschen. Denn Menschen sind immer betroffen.

Wir wollen anderen zeigen, was wir sehen. Wir wollen anderen mitteilen, was wir erleben. Und wir wollen mit Bildern und Berichten auch andere Menschen zu Hilfe bewegen. Das alles ist richtig, natürlich und menschlich.

Bitte versetze dich aber in die Lage der betroffenen Menschen. Sie haben Schlimmes erlebt. Vielleicht haben sie ihr Zuhause verloren oder ihre Gesundheit. Vielleicht haben sie sogar Familie verloren, oder einen guten Freund oder eine Freundin. In ihrem Leben ist nichts mehr wie zuvor. Diese Menschen wollen eventuell darüber reden. Vielleicht auch mit dir. Das ist auch richtig so. Du sollst ihnen helfen. Mache dabei aber bitte keine Fotos oder Videos und auch keine Aufnahmen von Gesprächen.

Vielleicht erzählt dir jemand persönliche Dinge. Dann behalte sie für dich. Die Menschen haben ein Recht auf Privatheit. Respektiere das.

Poste auf keinen Fall Namen, Erlebnisse, Fotos oder Videos dieser Menschen auf Social Media. Sonst verletzt du möglicherweise ihre Persönlichkeitsrechte – und das kann sogar strafbar sein.

Vor allem aber ist es schlimm für die Betroffenen. Sie fühlen sich vorgeführt. Sie denken: Dir sind ihre Gefühle egal. Es geht dir nur um die Aufmerksamkeit, um die Sensation. Das willst du bestimmt nicht.

Information und Falschmeldungen im Internet

Wir informieren uns immer mehr über das Internet und Social Media. Nachrichten verbreiten sich über Social Media viel schneller als über herkömmliche Zeitungen. Das ist ein großer Vorteil. Bei Katastrophen weiß man sehr schnell, wo Hilfe gebraucht wird. Staatliche Stellen und Hilfsorganisationen können sich so schnell ein Bild von der Lage machen.

Soziale Medien haben aber auch Nachteile: Niemand prüft die Nachrichten. Auch Gerüchte verbreiten sich schnell. Interessant ist immer das Große, das Besondere. Manchmal sind aber Ruhe und genaues Überlegen wichtig – doch das ist langweilig. So verbreiten sich auch Beiträge, die stark übertrieben oder sogar falsch sind.

Bei einer Katastrophe kann das dramatische Folgen haben: Der Katastrophenschutzstab verliert vielleicht den Überblick und schickt Hilfsteams an die falsche Stelle. So wird viel Zeit und Geld vergeudet.

Halte dich in sozialen Medien an Regeln

- Zeige den Menschen, denen du hilfst, und den Menschen, die helfen, Respekt.
- Respektiere ihre Privatsphäre.
- Denk daran, dass sie im Stress sind. Vielleicht sind ihnen Dinge später unangenehm.
- Jeder Mensch hat das Recht auf das eigene Bild und das eigene Wort.
- Leite Nachrichten im Internet nicht ungeprüft weiter. Sei kritisch.
- Informiere dich vor allem über Radio, Fernsehen und Zeitung – oder über die offiziellen Social-Media-Kanäle von Katastrophenschutz, Hilfsorganisationen, staatlichen Stellen und Polizei.



Gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe

Du möchtest bei einem Katastrophenfall helfen, aber hast Fragen zur rechtlichen Situation? Hier findest du Informationen zu Haftung und Versicherung beim Helfen.



Ist jemand in Gefahr oder in einer Notsituation?

Dann ist es in Deutschland grundsätzlich so:

Jeder hat die Pflicht, der Person so schnell wie möglich zu helfen. Wer nicht hilft, riskiert eine Gefängnisstrafe von bis zu einem Jahr oder eine Geldstrafe.

Ausnahmen sind: Du wärst beim Helfen selbst in erheblicher Gefahr. Oder du verletzt dabei wichtige andere Pflichten. Zum Beispiel müsstest du deine Kinder alleine lassen, du müsstest zum Helfen also deine elterliche Aufsichtspflicht verletzen.

Unfallversicherung

Hilfst du bei einem Unglücksfall oder einer Notlage? Oder rettetest du einen Menschen aus einer erheblichen akuten Gefahr für seine Gesundheit? Dann bist du durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt ([PDF des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, 57 Seiten, 0,5 MB](#)). Das gilt insbesondere für Ersthelferinnen und Ersthelfer.

Hilfst du erst später – also zum Beispiel erst Wochen oder Monate nach Ende der unmittelbaren Gefahrenlage? Dann bist du in der Regel nicht abgesichert durch die Unfallversicherung.

Ausnahme ist: Du bist im Einsatz für eine Hilfsorganisation oder die Feuerwehr. Dann kannst du durch die Unfallversicherung geschützt sein.

Krankenversicherung

Verletzt du dich beim Helfen oder wirst du krank, dann zahlt deine Krankenversicherung deine ärztliche Versorgung und Medikamente.

Haftung

Machst du beim Helfen aus Versehen etwas kaputt, haftest du dafür nicht. Ausnahme: Du handelst grob fahrlässig oder vorsätzlich.

Wichtig ist auch: Melde dich vor deinem Einsatz bei den örtlichen Stellen, zum Beispiel der Gemeindeverwaltung oder der örtlichen Einsatzleitung. Lasse dich registrieren. Schreibe nach jedem Einsatz auf, wo und von wann bis wann du geholfen hast. Schreibe auch, was du gemacht hast. Bei Unfällen sei möglichst genau und nenne auch Zeuginnen oder Zeugen.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch

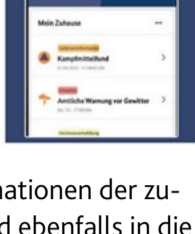


Werkzeugkasten

Programme im Internet helfen dabei, sich gemeinsam zu organisieren. Die Anwendungen sind in den Basisversionen in der Regel kostenlos.

NINA

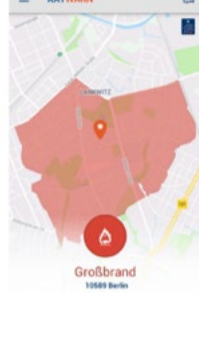
Mit der Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes (NINA) erhältst du wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes für unterschiedliche Gefahrenlagen. Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes und Hochwasserinformationen der zuständigen Stellen der Bundesländer sind ebenfalls in die Warn-App integriert.



www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA/warn-app-nina_node.html

KATWARN

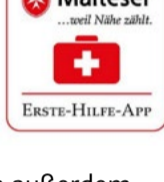
KATWARN leitet offizielle Warnungen und Handlungsempfehlungen an die betroffenen Menschen weiter. KATWARN verbreitet ortsbezogene, themenorientierte und anlassbezogene Warnungen. Der Dienst bietet eine deutschlandweite Warnübersicht und einen persönlichen Testalarm.



www.katwarn.de

Malteser Erste-Hilfe-App

Dieser digitale Erste-Hilfe-Assistent der Malteser-Hilfsorganisation informiert über das Verhalten im Notfall und gibt Erste-Hilfe-Tipps. Hinzu kommen Informationen wie etwa zum Spenden. Es gibt auch Pushnachrichten zum Themenfeld. Mit der App lassen sich außerdem Erste-Hilfe-Kurse buchen.



www.malteser.de/erste-hilfe-app.html

Deutsches Rotes Kreuz Erste-Hilfe-App

Mit der App „Erste Hilfe“ des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) ist die interaktive Begleitung in einer Notfallsituation per Smartphone möglich. Auf spielerische Weise kann das Verhalten in einer Notfallsituation geübt werden. Zusätzlich wird Hintergrundwissen zu unterschiedlichsten Erste-Hilfe-Themen vermittelt. Einmalige Kosten: 0,89 Euro.



www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-app-fuer-unterwegs

Etherpad

Etherpad ist ein kostenloser, webbasierter Texteditor. Mehrere Personen können gleichzeitig ein Textdokument bearbeiten. Alle Änderungen werden sofort bei allen Teilnehmern sichtbar. Etherpad ist auch in einer schlankeren und schnelleren Lite-Version verfügbar.



etherpad.org

Google Docs

Google Docs ermöglicht es Benutzerinnen und Benutzern, Textdokumente online zu erstellen und zu bearbeiten, während sie mit anderen Benutzern in Echtzeit zusammenarbeiten. Die Nutzung von Google Docs ist kostenlos.



www.google.de/intl/de/docs/about

Google Forms

Google Forms ist eine kostenlose, online verfügbare Umfrageverwaltungssoftware. Hiermit lassen sich beispielsweise Erfahrungen und Wissen von Helferinnen und Helfern sammeln und untereinander austauschen.



www.google.de/intl/de/forms/about

Google Drive

Google Drive ermöglicht das Speichern von Dokumenten in der Cloud, das Teilen von Dateien und das gemeinsame Bearbeiten von Dokumenten. Google Drive beinhaltet ein Office-Softwarepaket, das das gemeinsame Bearbeiten von Dokumenten, Tabellen, Präsentationen, Grafiken, Formularen und mehr ermöglicht. Öffentlich auf Google Drive geteilte Dateien können mit Internet-Suchmaschinen auffindbar gemacht werden. Der Cloudspeicher umfasst 15 GB.



www.google.com/intl/de/drive

Google Meet

Das Programm ermöglicht in der kostenlosen Version Videokonferenzen mit bis zu 16 Teilnehmenden mit Bild und mit bis zu 100 Teilnehmenden ohne Bild. Neben den aus Videokonferenzen bekannten Funktionen gibt es auch eine KI-generierte Untertitelung in Echtzeit.



workspace.google.com/products/meet

Downloads

Hier gibt es alle wichtigen Informationen für Helferinnen und Helfer zum Herunterladen.



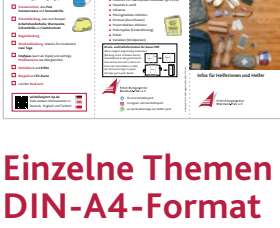
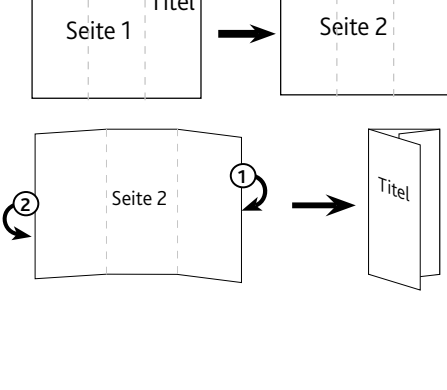
Infos als Broschüre

Alle wichtigen Informationen für Helferinnen und Helfer als **Broschüre (PDF)**, zum Ausdrucken in [DIN A4 \(x Seiten\) in Farbe \(1,1 MB\)](#) oder in [Schwarzweiß \(950 KB\)](#)

Alle wichtigen Informationen gebündelt als **PDF fürs Smartphone**, zum Speichern, Mitnehmen und bequemerem [Lesen auf dem Handy in Farbe \(1,4 MB\)](#)

Technische Hinweise

Bitte beachte beim faltbaren Format, dass je nach Drucker, Browser und Betriebssystem bestimmte Druck-einstellungen nötig sind – wie zum Beispiel der Druck von Vorder- und Rückseite auf einem Blatt Papier und gegebenenfalls das vertikale Spiegeln der Rückseite. Am besten probierst du vor dem Druck des gesamten Dokuments die Druckeinstellungen mit den ersten zwei Seiten des Dokuments aus.



Einzelne Themen als faltbares DIN-A4-Format

An den gestrichelten Linien gefaltet, können diese DIN-A4-Ausdrucke bequem in der Hosens- oder Jackentasche mitgenommen werden.

Dein Einsatz: So schützt du dich selbst

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Fremdgefährdung: So schützt du andere beim Helfen

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Umwelt: Helfen an heißen und kalten Tagen

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Gesundheit: Umgang mit Stress und Überlastung

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Hintergrund: Katastrophenschutz in Rheinland-Pfalz

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Rechtliches: Gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Verhalten: Selbstorganisation in Gruppen

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Kommunikation: Social Media und andere Medien

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)



Einzelne Themen im DIN-A4-Format

Dein Einsatz: So schützt du dich selbst

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Fremdgefährdung: So schützt du andere beim Helfen

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Umwelt: Helfen an heißen Tagen

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Umwelt: Helfen an kalten Tagen

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Gesundheit: Umgang mit Stress und Überlastung

[\(PDF, DIN A4, 2 Seiten\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Hintergrund: Katastrophenschutz in Rheinland-Pfalz

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Rechtliches: Gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe

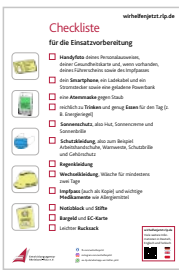
[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Verhalten: Selbstorganisation in Gruppen

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Kommunikation: Social Media und andere Medien

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)



Check- und Packlisten

Empfohlene Impfungen

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Checkliste vor dem Einsatz

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Packliste für heiße Tage

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Packliste für kalte Tage

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Planung für die Selbstorganisation in Gruppen

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)

Halte dich in Sozialen Medien an Regeln

[\(PDF, DIN A4, 1 Seite\) in Farbe](#) oder [in Schwarzweiß](#)



Entwicklungsagentur
Rheinland-Pfalz e.V.

Impressum

Herausgeber:

Entwicklungsagentur Rheinland-Pfalz e.V.,
Emmeransstraße 27, 55116 Mainz

Fotos: iStock

Stand: Juni 2024